

AEMA

Association Étiolles Multi-Activités



GUIDE DES ACTIVITÉS

2023 - 2024



AEMA

5, Grande Rue - 91450 Étiolles
06 06 64 10 99 - 06 15 31 61 76

aema.etiolles@bbox.fr - www.aema91.fr



MODERN JAZZ

Le modern jazz possède un rythme très sportif. Il est un mélange de plusieurs danses comme le jazz, la danse classique, moderne, la danse africaine, les claquettes et la danse espagnole.

HORAIRES

SALLE DE SPORT

Lundi : 17h - 18h (initiation à la danse CP- CE1)
 18h - 19h15 (CM2 et collègue)
 19h45 - 20h45 (adulte intermédiaire)
 20h45 - 22h15 (adulte avancé)

Mardi : 18h - 19h (enfant CE2-CM1)

Professeur : Jennifer

MAISON DES ASSOS

HORAIRES

Lundi : 20h30 - 21h30

Professeur : Marie-Noëlle

Enfant

ÉVEIL À LA DANSE

Cours de danse basé sur l'éveil pour les enfants. À travers des jeux, des parcours et l'apprentissage de la danse, l'enfant découvre son corps dans l'espace, stimule sa créativité et développe son autonomie.

HORAIRES

SALLE DE SPORT

Mardi : 17h - 18h (MS et GS maternelle)

Professeur : Jennifer





DANSE CONTEMPORAINE

Les principes fondamentaux de la danse contemporaine s'axent autour de l'expérimentation du Temps, de l'Énergie, du Poids, de l'Espace et de la Sensation.

HORAIRES

SALLE DE SPORT

Mardi : 19h - 20h15 (adulte groupe 1)
20h15 - 21h45 (adulte groupe 2)

Professeurs : Jennifer



HIP-HOP

La danse hip-hop désigne plusieurs formes de street dance principalement effectuées dans la musique hip-hop et catégorisées dans sa culture. Elle dénombre plusieurs styles de danses tels que le breaking, le locking, et le popping créé dans les années 1970 et popularisé aux États-Unis.

HORAIRES

SALLE DE SPORT

Mercredi : 19h15 - 20h15 (avancé / confirmé) - Joël
20h15 - 21h15 (ado confirmé - Joël)

Vendredi : 17h - 18h (6-9 ans) - Bénit
18h - 19h (9-12 ans) - Bénit
19h- 20h (à partir de 12 ans) - Bénit

Professeurs : Bénit, Joël

(sous réserve d'un nombre d'inscriptions suffisant)

La répartition des élèves se fera en fonction des niveaux. En cas de forte demande, des créneaux supplémentaires seront proposés.



MULTI-SPORTS

Enfant

Cinq cycles d'activités pour découvrir différents sports tout au long de l'année selon le rythme des vacances scolaires pour les enfants :

Ultimate, badminton, gymnastique, basket, rugby et hockey !

HORAIRES

Lundi : 17h - 18h (CE1 et CE2)

Jeudi : 17h - 18h (GS et CP)

Vendredi : 17h - 18h (CM1 et CM2)

Professeur : Sylvain

GYMNASSE DES
HAULDRES





TAÏCHI

Le Taïchi consiste à réaliser des mouvements circulaires continus, lents et précis dans un ordre pré établi, telle une danse martiale et chorégraphiée. Il permet d'entretenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle.

HORAIRES

MAISON ARTS MARTIAUX

Mercredi : 16h30 - 18h (intermédiaire) - Daravanh
18h - 19h30 (confirmé) - Trung

Vendredi : 16h30 - 18h (débutant) - Daravanh
18h - 19h30 (avancé) - Daravanh

Professeur : Marie Daravanh et Trung

KUNG FU WUSHU

Kung Fu signifie le temps nécessaire pour s'accomplir ou le niveau que l'on atteint dans un domaine. Le Wushu traditionnel est ce que l'on appelle généralement Kung Fu en occident.

HORAIRES

MAISON ARTS MARTIAUX

Mercredi : 10h - 11h (Baby / 3-5 ans)
11h - 12h (Kids / 6-9 ans)

sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits

Professeur : Marie Daravanh

QI GONG

Le Qi Gong, art énergétique chinois issu d'une tradition ancestrale est une pratique douce et fluide, très accessible.

HORAIRES

MAISON ARTS MARTIAUX

Mercredi : 14h15- 15h15 (seniors)
15h15- 16h15 (Qi Gong/Taïchi assis)
19h30 - 21h (adulte)

Professeur : Marie Daravanh

Taïchi Qi Gong assis : Adapté aux seniors (60 ans et plus), ayant des difficultés motrices ou douleurs diverses, il consiste à réaliser des exercices de respiration, de postures et de mouvements corporels doux et relaxants sur une chaise ainsi que l'apprentissage de petits enchaînements debout.



PILATES

Découvrez la méthode Pilates pour la santé et la silhouette ! Développez votre corps de façon harmonieuse, rectifiez les mauvaises postures, et stimulez votre esprit. Gymnastique douce.

HORAIRES

Mardi : 18h30 - 19h30
19h30 - 20h30

MAISON ARTS
MARTIAUX

Vendredi : 10h30 - 11h30
11h30 - 12h30

MAISON DES
ASSOS

Samedi : 10h - 11h30 (Yoga Core)
11h30 - 12h30

MAISON DES
ASSOS

Professeurs : Sergio

Yoga Core : un travail ciblé sur la ceinture abdominale, scapulaire et pelvienne avec des exercices de Pilates et différentes postures de yoga pour un meilleur centrage cinétique.

En cas de forte demande, des créneaux supplémentaires pourront être proposés.

SOPHROLOGIE

La sophrologie est une technique de relaxation s'apparentant à l'hypnose. Elle amène le sujet dans un état de conscience qui est alors capable de se concentrer d'une manière exceptionnelle sur un besoin spécifique.

HORAIRES

Mardi : 20h - 21h

MAISON DES
ASSOS

Mercredi : 18h15 - 19h15

Professeur : Lydie





YOGA

Originaire d'Inde, le yoga est une discipline ancestrale favorisant le bien être du corps et de l'esprit. Une séance associe asanas (postures tenues), pranayama (exercices de respiration) et approche de la méditation. En dehors de tout esprit de compétition ou de performance, l'objectif est la recherche d'équilibre entre tonicité et lâcher-prise.

L'attention portée au souffle est essentielle. Le yoga se pratique à tout âge, sans prérequis ni prédisposition physique particulière. Il s'adapte à chacun.

HORAIRES

Lundi : 14h30 - 16h (Yoga doux)
19h30 - 21h (Hatha ou Vinyasa Yoga débutant)

Mardi : 19h - 20h30 (Hatha yoga)

Mercredi : 19h30 - 21h (Hatha yoga) - petite salle

Jedi : 19h30 - 20h45 (Vinyasa yoga) - intermédiaire

Professeurs : Nadine

MAISON DES
ASSOS

SALLE DE SPORT

Vinyasa yoga : C'est un terme Sanskrit qui signifie synchronisation du mouvement sur la respiration, enchaînement de mouvements dynamiques, initiés et harmonisés par la respiration.

Nombreux avantages pour le corps tels que la force, l'endurance et la souplesse, le renforcement musculaire, l'équilibre, la sculpture et la tonification de la silhouette.

Et pour l'esprit comme : la gestion du stress, l'apaisement du mental et de l'état émotionnel, la maîtrise de la concentration.

Hatha yoga : C'est est une forme particulière de yoga qui vient de l'Inde sous l'impulsion du texte Hatha Yoga Pradīpikā. Il signifie « yoga d'effort » et concerne principalement l'éveil spirituel par les postures correctes (āsana), la discipline du souffle (prāṇāyāma) et la méditation (dhyāna).

Yoga doux : Une pratique permettant la bienveillance envers soi-même, progressive qui permet d'expérimenter les postures de façon profonde afin d'évoluer graduellement. Parfait pour les personnes désireuses de pratiquer l'intériorisation par l'écoute de soi.

ACTIVITÉS ARTISTIQUES



PEINTURE

Aquarelle, acrylique, peinture à l'huile ou à l'eau

HORAIRES

Jedi : 13h30 - 16h30 - 1 semaine/2

Deux groupes qui alterneront une semaine sur deux.

Professeur : Christiane Patat

MAISON DES ASSOS
SALLE ARTS PLASTIQUES

PEINTURE SUR PORCELAINE

HORAIRES

Mardi : 10h - 12h (3 mardis sur 4)

Professeur : Gwen

MAISON DES ASSOS
SALLE ARTS PLASTIQUES

ANGLAIS

Loin des exigences scolaires, ces initiations ont pour objectif de laisser les enfants s'accoutumer à la langue et à ses sonorités, des jeux et des chants.

HORAIRES

Jedi : 17h - 18h (MS et GS maternelle)
18h - 19h (CP- CE1)

19h15 - 20h15 (adulte)

Vendredi : 17h - 18h (MS et GS maternelle)
18h - 19h (CE2-CM1-CM2)

Professeur : Lejla

SALLE ÉCOLE
PRIMAIRE

PRIEURÉ RDC

SALLE ÉCOLE
PRIMAIRE

ATELIER CARTONNAGE & ENCADREMENT

HORAIRES

Jedi : 9h30 - 12h30 1 semaine/2

Professeur : Véronique Mouttet

MAISON DES ASSOS
SALLE ARTS PLASTIQUES

COUTURE

HORAIRES

Vendredi : 13h30 - 16h30 tous les 15 jours

Professeur : Cashka (Catherine)

MAISON DES ASSOS
SALLE ARTS PLASTIQUES

TARIFS

| TARIFS Sport et danse | Cours de 1h | Cours de 1h15 | Cours de 1h30 |
|---|----------------------|------------------|------------------|
| ENFANTS (nés avant décembre 2011) | - de 12 ans 150 € | 160 € | |
| ADOS & ADULTE | 190 € | 220 € | 250 € |

| | |
|---------------------------------------|-------|
| Tarif spécial : Taïchi/ Qi Gong assis | 120 € |
| Tarif spécial : Qi Gong seniors | 150 € |

Compter en plus : la cotisation à l'AEMA pour chaque adhérent : 15 €

Réductions : uniquement pour les activités sport, danse, bien-être et arts martiaux.

Pour tous les adhérents hors Étioilles : 5 % de réduction sur l'activité la moins chère à partir de la 2^e activité et sur les suivantes pour une personne.

Pour tous les adhérents Étioillais : 10 % de réduction à partir du 2^e membre d'une même famille (par foyer fiscal) 10 % sur l'activité la moins chère à partir de la 2^e activité et sur les suivantes pour une personne.



TARIFS Activités artistiques

| | |
|------------------------------------|---|
| ANGLAIS | enfant / adulte 160 € / 200 € |
| PEINTURE | 1 cours de 3h tous les 15 jours 250 € |
| CARTONNAGE | 1 cours de 3h tous les 15 jours 250 € |
| COUTURE | 1 cours de 3h tous les 15 jours 250 € |
| PEINTURE SUR PORCELAINE | 1 cours de 2h 3 mardis sur 4 360 € |

Début et fin des cours

Adultes : du 11 sept au 6 juillet 2024

Enfants : du 18 sept au 28 juin 2024

INSCRIPTIONS

Adhésion obligatoire à l'AEMA : 15 € par personne et par an.

À fournir :

- Fiche d'inscription remplie et signée
- Attestation sur l'honneur d'aptitude physique ou certificat médical en cas de pathologie connue
- Pour les enfants fréquentant le Centre de Loisirs : autorisation d'accompagnement

Règlement par chèque (possible en trois fois)

Ajouter 15 € d'adhésion sur le 1^{er} chèque

Coupon Sport ANCV accepté

Bon pass'port de la CAF accepté

À la fin du 1^{er} mois de la saison, l'AEMA se réserve le droit de ne pas maintenir une activité en cas d'un nombre insuffisant d'inscrits.

Permanences inscriptions en septembre lundi, mercredi, samedi de 10h30 à 13h.

NOUVEAU

à partir de la rentrée de septembre 2023, les inscriptions en ligne sont possibles !

Paiement par carte bancaire.

Lien envoyé sur demande par mail à aema.etiolles@bbox.fr

PRÉVISIONS DE STAGES

Stages de 2h ou 3h à la Maison des Arts Martiaux (le samedi entre 14h et 17h) : Pilates, Hip hop, Modern Jazz, autre.

CONTACT

Association Étioilles Multi-Activités (AEMA)

5, Grande Rue - 91450 ÉTIOLLES

06 06 64 10 99 - 06 15 31 61 76

aema.etiolles@bbox.fr - www.aema91.fr

FORUM DES ASSOCIATIONS 2023

SAMEDI 9
SEPTEMBRE
10H À 16H30
MAISON DES
ARTS MARTIAUX



CONCRÉTISONS ENSEMBLE VOS PROJETS IMMOBILIERS

Delfina **BAIXO**

Conseillère Immobilier

06 15 31 61 76

delfina.baixo@iadfrance.fr

Toujours à vos côtés pour vous accompagner dans tous vos projets !

N'hésitez pas à me contacter,
je m'occupe de tout !



iad
iad